



# 身边で学んでこころに栄養補給 コロナ禍でも学びは止まらない！

ボランティア先生紹介します

## 色で気持ちを癒しませんか？

《色彩アートセラピー》

戸田 裕子さん (K20-008)

ぬり絵を使用した「色彩アートセラピーワークショップ」を開催しています。日頃、何気なく使っている色ですが、その時の気分によって気になる色が違います。色は気持ちとつながっています。色を通して自分の気持ちに気が付くこともあります。そんな色を使ったワークショップです。



ワークはぬり絵を使うので、絵を描くことに自信のない方も大丈夫です。枠からはみ出しても、どんな色を使ってもOKです。リラックスして、気持ちのおもむくままに、好きな色のクレヨンや色鉛筆で自由に自分のタッチで塗りませんか？ストレス発散や気持ちの整理もできます。自分にとっての大事な色や自分の隠された可能性を発見しましょう。

## 笑いの効果はストレス解消ボケ防止

《落語・字遊び》

佐藤 迪夫さん (K21-009)

私は、落語や字遊び(文字を使ったパズル)が大好きです。高齢者施設、コミュニティの催し(敬老会等)、小学校の授業のお手伝いなど、多いときは月に10回以上いろいろな所にお邪魔していました。コロナ禍で活動が制限され、最近は YouTube にぽつぽつ投稿しています(『キマ小噺』『キマ字遊び』と検索)。

定年退職を機に、子どもの頃から好きだった落語でもと思い立ち、落語教室に5年間通いました。落語用の名前は「キマ」です。



やってみてわかりました。誠に張り合いがある、人さまに聞いてもらうと元気が出る、大きな声を出すとスッキリする…と病みつきになりました。気分転換や頭の体操のお手伝いをいたしますので、お声掛けをお待ちしています。都合さえ合えばいつでもどこでも参ります。

## 子育てや良い家庭づくりを目指します

賀久 はつさん (K21-006)

「伝えるいのち」「いのちをつないで」など複数の著書を出版。厚生労働大臣賞をはじめとした賞も多数受賞。平成21年には叙勲、旭日雙光章。

昭和59年より、第二の故郷である福岡県宗像市を、温かく安心の地域にしたいと考え、「ワン&オンリーの会」をスタートしました。

子ども時代より見ていた「子安講」を思い出し、その現代版として始めました。76歳で仕事を辞め、故郷である千葉のお役に立ちたいと思い、千葉へ転居しました。現在は、「4,300人の命を迎えた助産師」として子産み子育てママと支える人、関心がある人対象に座談会や講演会を行っています。また、鎌取コミュニティセンターでは、定期的に「座談会おひさま」を開催しています。人間にとって大切な真の教育は体の記憶であり、皆様の幸せを願って、「いのち」の出張講座もお引き受けいたします。

【子安講】 安産祈願のために出産適齢期の女性が集まって行う講。茶飲み話の間に知識や情報を交換する。



## 健康太極拳(楊名時)で生き生き！

中居 可奈子さん (K21-007)

人生100年時代となりました！太極拳(楊名時)は、波動・思考・エネルギーを軸に全身運動ができるので、筋力の向上や転倒防止など健康寿命を伸ばす期待や認知症予防の効果があります。また深い呼吸でゆったりとした動きから気の経路循環を良くし、リラクゼーション効果もあります。

一緒に気分をリフレッシュしましょう！ 一見すると難しいと思われる事もありますが、「覚える」ではなく「楽しく」をモットーにみんなの健康寿命を伸ばすサポートができればと思っています。

以前から太極拳に興味があった方、少しでもからだを動かしたい方、そして初めての方でも大歓迎です！老若男女問わずできるので一生の趣味にもできますよ。気持ちいい呼吸と動きがイメージできるようになります。わかりやすく丁寧にお伝えします。



## かみがた 日本舞踊 上方舞

中村 幸栄さん (K18-021)

\* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*  
\* ボランティアフェア参加 \* 収録映像による活動紹介  
\* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*

「吉村珠尾」の名で日本舞踊上方舞の指導・披露をしています。今まで、ボランティア活動として、小中学校での上方舞体験、老人ホーム等での舞披露、公共施設等での体験活動を行ってきました。伝統芸能の素晴らしさを広く知ってもらい、身近なものに感じてほしいと思い、「和一楽しもう鑑賞と体験ー」の主催など様々な活動をしています。

上方舞は上方(京都、大阪)で生まれた舞です。お座敷で舞うことが多かったため、ほこりがありたたず、優美な動きが特徴です。「畳1畳あれば舞える」とも言われています。上方舞で体を動かしながら、また、舞を鑑賞しながら、日本の伝統文化に触れてください。

浴衣や着物を着なくても体験は可能ですが、お持ちの場合は是非着物を着て体験してください。浴衣でしたら、着付けも致します。着物や浴衣を着て舞の稽古をすることで、背筋が伸び、普段の所作もきれいになります。上方舞で普段の生活を心豊かなものにしていただきたいと思います。



## ～世界でたった1人のあなたを大切に～ インド伝統医学アーユルヴェーダ

福島 涼子さん (K15-032) 活動名:ニーナとステファン

\* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*  
\* ボランティアフェア参加 \* 講座開催＆パネル展示  
\* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*

「ありのまま」の自分を生き、楽しむこと。

十数年、アーユルヴェーダを学び実践し、健康でいるために大切だと実感していることです。



アーユルヴェーダとはインドの伝統医学。予防医学であり、ヨガとは姉妹のような関係で、理論面から基礎づける役割をしています。ありのままのご自分を知って頂くべく、主に問診による体質診断や、心身の健康のために役立つよう講座を開催しています。自然からかけ離れてしまった生活を送る私たち。心身の不調は増え続けています。自分には何が必要で、何が不要なのか。

今後の健康のためにも、これまでを振り返るきっかけにしていただけたらと思っています。アーユルヴェーダを学び、心身の健康に役立ててみませんか。

